

## Smittevernregler på NILU

Nedenfor gjengis spesifikke retningslinjer for gjester til NILU. Disse retningslinjene følger i all hovedsak Folkehelseinstituttets (FHI) retningslinjer knyttet til tiltak mot spredning av Covid-19 (se [FHIs informasjonssider](#)) og Arbeidstilsynets sider om tiltak i arbeidslivet (se [Arbeidstilsynets sider](#)).

### Grunnleggende smittevern – ditt ansvar

- Håndvask:
  - Bruk såpe og varmt vann i minst 30 sekunder – så ofte du kan.
  - Man skal for eksempel vaske hender når man kommer inn NILUs lokaler, og når man går igjen. Det samme på vei inn og ut av kantinen, før og etter at du bruker kaffemaskinen, og selvfølgelig i tilknytning til toalettbesøk.
  - Antibac brukes når man ikke har mulighet til håndvask
- Hoste-/nysevaner:
  - I papirlommetørkle som skal kastes etterpå – så håndvask
  - I albuen hvis man ikke har papirlommetørkle tilgjengelig
- Begrense fysisk kontakt:
  - Ikke håndhilse, ikke gi en klem
  - Holde minst 1 meters avstand - gjerne mer - til alle andre
  - Ikke oppsøke steder med mange mennesker på lite areal
- Holde deg hjemme hvis du er syk
  - Dette gjelder uansett type sykdom, og selv med lette symptomer
- Pauser kan kun holdes i NILUs kantine (kaffekroker og møterom må ikke brukes som pausearealer)
- Gjester må kun benytte kaffemaskin/vannstasjon ved biblioteket
- Gjester må kun benytte toalettet i kantinen
- Nødvendig smittevernutstyr skal alltid benyttes når man ikke kan overholde 1-meters regelen, og det er påbudt ved all ferdsel i laboratorieflyøyen (også selv om man klarer å overholde 1-meters regelen)
- Har du ikke med eget smittevernutstyr fås munnbind og hansker i resepsjonen